


УТВЕРЖДАЮ:  
Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное  
учреждение средняя  
общеобразовательная школа п.  
Усть-Уда

*Директор*  
*О.М. Епонешникова*  
приказ № 75  
от "29" августа 2024 г.



Примерное перспективное десятидневное меню для получателей  
социальных услуг 7-11 лет

№ТК	Название блюда	масса порции,г	белки,г.	жиры,г.	углеводы,г.	энергетическая ценность, ккал.	минеральные вещества, мг.			ВИТАМИНЫ		
1 день												
обед												
332	макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0
536	тефтеля мясная	100	19,4	4,2	32,8	246	19,2	16	1,44	0,03	0,02	0
685	чай с сахаром	200	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0	0
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
43	салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47
385	молоко	200	3	3,5	4,7	62	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
593	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,74	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
	итого					834,44						
2 день												
обед												
260	гуляш из куриного мяса	40/40	19,59	17,89	4,76	168,1	18,39	33,9	1,54	0,05	0,08	0,55
304	каша гречневая	180	10,4	6,8	45,4	288	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
631	напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	13,2	2,13	2,67	24	0,01	1,6
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
385	молоко	200	3	3,5	4,7	62	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
118	яблоко	200	0,4	0,4	9,8	94	16	9	2,2	0,03	0,02	10
	итого					872,9						
3 день												
обед												
520	картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45
451	рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)(минтай)	75/75	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,77	238,46	0,96	0,1	3,35
536	кисель из концентрата	200		0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0

11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
385	молоко	200	3	3,5	4,7	62	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
126	апельсин	200	1,2	2,6	15,4	85	1	0,4	0,018	1,5	1,8	0,09
	итого					731,52						
	4 день											
	обед											
297	каша рисовая	180	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,94	0,62	0,04	0,03	0
437	гуляш из отварного мяса	50/50	16	12,7	3,2	191	10,18	19,16	2,11	0,03	0,07	0,06
593	компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
385	молоко	200	3	3,5	4,7	62	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
45	винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	6,15	0
	итого					858,88						
	5 день											
	обед											
224	рагу овощное	150	2,29	11	14,44	166	23,9	27,8	61,8	0,98	0,07	8,67
637	курица отварная	80	15,83	8,16	0	123,75	23,4	12	85,8	1,08	0,02	0
631	компот из свежих плодов	200	0,5	0,1	31,2	68	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
385	молоко	200	3	3,5	4,7	62	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
126	банан	200	1,2	2,6	15,4	85	1	0,4	0,018	1,5	1,8	0,09
	итого					692,75						
	6 день											
	обед											
332	макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0
451	котлета мясная	80	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48	0,07	0,15	0,39
685	чай с сахаром	200	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0	0
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
385	молоко	200	3	3,5	4,7	62	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
14	салат из помидор	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25
	итого					814,46						
	7 день											
	обед											
436	жаркое по домашнему	150	17,21	4,67	13,72	165,63	19,44	41,06	210,63	2,52	0,13	5,61
593	чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0	9,1	37	0,26	0	0,03	0	0	0
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
385	молоко	200	3	3,5	4,7	62	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
13	салат из огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7
	итого					493,01						
	8 день											
	обед											
297	каша рисовая	180	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,94	0,62	0,04	0,03	0
п.ф	биточки домашние	90	22,5	15,4	18,3	129						
631	напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	13,2	2,13	2,67	24	0,01	1,6
325	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,74	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82

